

## **Einen Samen setzen**

---

Lichter-Sterne vor den Geschäften, schön geschmückte Tannen, der Geruch von Glühwein und Lebkuchen, Weihnachtslieder und verpackte Geschenke ... überall ist zu bemerken, dass Heiligabend vor der Tür steht.

Das Fest der Liebe. Das Fest der Familie. Und auch das Fest der Einsamkeit.

Denn es gibt viele Menschen, die sich an diesem Tag unglücklich fühlen, weil sie keine Familie haben, mit der sie feiern können oder wollen, keine Freunde haben, mit denen sie im vertrauten Kreis zusammensitzen werden. Da kann sich das Herz schon schmerzhaft zusammenziehen, wenn man sieht, dass andere Menschen glücklich zusammen sind. Und um anderen keine Last zu sein, redet man gar nicht erst darüber. Tut so, als ob alles in Ordnung sei und man die Weihnachtstage auch allein genießen würde.

Zu sagen, dass man sich einsam fühlt, ist für viele ein Tabu. Dabei gibt es viele Menschen, denen es so geht: weil sie umgezogen sind, sehr viel arbeiten, nicht mehr gut zu Fuß sind, weil der Partner gestorben ist und ebenso die meisten Freunde. Und weil sich die Kommunikation geändert hat: weg vom persönlichen Treffen, hin zu Kontakten via SMS, E-Mail, Facebook, WhatsApp etc.

Wir Menschen sind soziale Wesen, wir brauchen Kontakt, Zuwendung, das Gefühl von Sicherheit, Aufgehoben sein, Geborgenheit. Wenn wir das nicht haben, bekommen wir Angst, fühlen uns abgelehnt, sind traurig.

Wenn wir dieses Gefühl wahrnehmen und unserer Tendenz, unangenehme Gefühle wegzuschieben, nicht nachgeben, haben wir die Chance, dieses Erleben von Einsamkeit aus einem gewissen Abstand zu betrachten und zu erkennen, was dahinter eigentlich steckt: Ein Bedürfnis nach etwas, das derzeit nicht erfüllt ist: nach Nähe, Kontakt, Verbundenheit, Verstanden werden, Zuneigung, Umarmungen.

Einsamkeit bedeutet, sich mit anderen Menschen nicht verbunden zu fühlen.

Was können wir tun, um etwas zu verändern? Veränderung braucht Zeit. Wir werden die Situation vermutlich nicht von heute auf morgen ändern können. Womit können wir beginnen?

Einsam ... wenn wir dieses Wort langsam aussprechen, wird daraus EIN ... SAM ... und weitergedacht wird daraus: EINen SAMen pflanzen!



Schritt für Schritt können wir kleine Samen setzen, sie begießen und die Pflanzen wachsen lassen. Und so wie die Pflanzen wachsen, können auch Sie Ihrer Einsamkeit entwachsen.

Was könnte so ein Samen sein? Sie können z.B. damit beginnen, anderen Menschen aufmerksamer zu begegnen. Schon kleine, kurze Augenblicke helfen, das Gefühl von Verbundenheit zu stärken: der Postbotin mit voller Aufmerksamkeit „hallo“ sagen, der Nachbarin die Haustür aufhalten, dem Verkäufer des Obdachlosenmagazins „Hinz und Kunzt“ ein Exemplar abkaufen, sich von der Kassiererin im Supermarkt verabschieden, nachdem Sie gezahlt haben, Sie können dem Kind der Nachbarn zulächeln oder jemandem helfen, die Einkäufe zu tragen.

Die Einsamkeit zu beenden bedeutet nicht nur, im äußeren Kontakt zu anderen Menschen zu sein. Sondern vor allem, sich geborgen zu fühlen. Sicher zu sein, dass man bei dem anderen Menschen so sein kann, wie man ist. Sich nahe fühlen. Verbundenheit erfahren. Solche Freundschaften entwickeln sich nicht von heute auf morgen. Doch denken Sie an den Samen: Solche Freundschaften können wachsen. In jedem Alter.

Bevor dies möglich ist, ist es wichtig, sich mit sich selbst verbunden zu fühlen, sich selbst Liebe und Anerkennung zu geben. Dann sind wir weniger abhängig von anderen Menschen und können im Kontakt mit ihnen entspannter sein, weil wir sie nicht brauchen, damit es uns gut geht. Mit sich selbst allein sein können – auch das ist wichtig. Und sich auf Positives zu konzentrieren. Wer sich einsam fühlt gerät in die Gefahr, in Vielem das Negative zu sehen, vielleicht sogar herumzunörgeln. Dies tut nicht gut: sich selbst nicht und andere Menschen schlägt man damit schnell in die Flucht. Positive Erwartungshaltungen hingegen fördern die Wahrscheinlichkeit, dass etwas Positives eintritt. Damit meine ich kein unrealistisches Denken, bei dem man sich etwas einredet. Sondern es bedeutet, sich dafür zu öffnen, dass es nicht nur Negatives gibt. Zwischen den negativen Erwartungen und dem überzogenen positiven Denken liegt der realistische Blick auf die Situation. Und darum geht es. Negative Gedanken wirken wie Scheuklappen: Sie versperren die Sicht auf die Realität, lassen einen womöglich verbittert oder abweisend wirken. Mit dem Ergebnis, dass andere Menschen sich nicht eingeladen fühlen, den Kontakt zu einem zu suchen.

Verstehen Sie mich bitte richtig: Ich behaupte nicht, dass Sie selbst schuld sind, wenn Sie sich einsam fühlen. Ich möchte nur dafür werben, dass Sie aktiv werden, um Ihrer Einsamkeit zu entwachsen. Dafür ist es erforderlich, dass Sie mit anderen Menschen in Kontakt treten. Hier einige Tipps: Gehen Sie bewusst unter Menschen. Richten Sie Ihren Alltag so ein, dass Sie Gelegenheiten für kurze Gespräche oder nette Begegnungen haben. Das geht fast überall: in Geschäften, an der Bushaltestelle, im Wartezimmer und im Fahrstuhl. Nehmen Sie Blickkontakt auf und lächeln Sie. Lächeln steckt an.

Und seien Sie sich selbst ein guter Freund. Seien Sie freundlich und mitfühlend mit sich. Gönnen Sie sich Gutes: einen Cafébesuch, einen Spaziergang im Wald. Auch und gerade zu Weihnachten! Kochen Sie sich am 24.12. etwas Leckeres. Schmücken Sie ein paar Zweige oder einen kleinen Baum. Machen Sie sich ein kleines Geschenk und lassen Sie es sich im



Geschäft wundervoll einpacken. Das legen Sie dann unter die Zweige und öffnen es zur Bescherungszeit. Legen Sie sich schöne Musik auf, lesen Sie ein wohltuendes Buch. Und wenn Sie mögen, hängen Sie ins Treppenhaus einen Weihnachtsgruß für die Nachbarn. Vielleicht fällt Ihnen ja auch jemand ein, der ebenfalls allein ist und fragen ihn, ob sie sich zu einem Stück Stollen treffen wollen. Auf diese Weise wird Ihr Same weiter wachsen.

Frohe Weihnachten!

© Regine Böttcher, 10.11.2015